

Terms and Conditions

The Library provides access to digitized documents strictly for noncommercial educational, research and private purposes and makes no warranty with regard to their use for other purposes. Some of our collections are protected by copyright. Publication and/or broadcast in any form (including electronic) requires prior written permission from the Library.

Each copy of any part of this document must contain there Terms and Conditions. With the usage of the library's online system to access or download a digitized document you accept there Terms and Conditions.

Reproductions of material on the web site may not be made for or donated to other repositories, nor may be further reproduced without written permission from the Library

For reproduction requests and permissions, please contact us. If citing materials, please give proper attribution of the source.

Imprint:

Director: Mag. Renate Plöchl

Deputy director: Mag. Julian Sagmeister

Owner of medium: Oberösterreichische Landesbibliothek

Publisher: Oberösterreichische Landesbibliothek, 4021 Linz, Schillerplatz 2

Contact:

Email: [landesbibliothek\(at\)ooe.gv.at](mailto:landesbibliothek(at)ooe.gv.at)

Telephone: +43(732) 7720-53100

schlagen die Vegetarier, d. h. die Vertreter einer naturgemäß-harmonischen Lebensgestaltung, für die heutige Uebergangszeit zur strengeren Naturgemäßheit eine Ernährungs- und Lebensweise vor, wie wir sie in folgendem in kurzen Zügen entwerfen wollen.

I. Die Ernährungsweise.

A. Was ißt und was trinkt der Vegetarier?

Die Produkte des Pflanzenreiches, insbesondere Früchte, soweit sie dem unverdorbenen Instinkt nicht zuwider sind, bilden die natürliche Nahrung des Menschen, die auch an Reichhaltigkeit nichts zu wünschen übrig läßt. Siebt es doch unter den 12000 Nutzpflanzen etwa 2000, die sich zur menschlichen Nahrung verwenden lassen, so 50 Cerealien, 1100 eßbare Früchte, Beeren, Samen, 260 eßbare Wurzelstöcke, Wurzeln, Knollen, mindestens 420 Gemüse und Salate, 31 Zuckerpflanzen und ferner noch hunderte von Pflanzen, die Palmentohl, Arrow-Root, Salep, Dele, Surrogate für Kaffee und Thee zc. liefern: kurz die Natur bietet uns eine Speisearte von der imposantesten Reichhaltigkeit! Es liegt nur an den Menschen, wenn diese Schätze noch nicht besser ausgenutzt sind, als es bisher geschehen ist. — Zulässige Nahrungsmittel für die heutige Uebergangszeit zur reineren Naturgemäßheit sind noch Milch und deren Produkte (Butter und Käse), ferner auch Eier und Honig.

Im besonderen kommen folgende einzelne Gruppen von Nahrungsmitteln in Betracht:

1) Das Obst; und zwar:

Kernobst: Apfel, Birne, Quitte zc.

Steinobst: Pflaumen u. Zwetschen, Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche zc.

Schalen- oder Nußobst: Wal-, Samberts-, Para- und Haselnüsse, Mandeln, Maronen zc.

Beerenobst: Erd-, Him-, Brom-, Heidel-, Preisel-, Stachel-, Johannis-, und Maulbeere, Weintrauben, Ananas, Melone zc.

Von Südfrüchten etwa noch: Palmenobst (Datteln, Kokosnüsse, zc.), Apfelsinen, Zitronen, Pomeranzen, Liebesäpfel, Bananen, Feigen, Oliven zc.

Obstprodukte:

a) getrocknetes Obst: Backobst (besonders Backpflaumen), Rosinen, Korinthen.

b) Musartige Obstprodukte: Pflaumenmus, Rheinisch Kraut, Selée zc.

c) eingemachtes Obst.

d) Säfte von Himbeeren, Kirschen zc.

e) Del von Oliven, Nüssen, Mandeln u. s. w.

Das Obst vor allem bildet die ursprüngliche Nahrung des Menschen und kommt für uns auch heute noch (nebst den Cerealien) in erster Linie in Betracht. Der Nährwert desselben ist von unsern modernen Gelehrten, die, auf ihre chemischen Berechnungen pochend, es als arm an Nährstoffen bezeichnen, vielfach sehr niedrig angeschlagen worden und wurde es kurioser Weise unter die sogenannten „Genußmittel“ eingereiht. Neuerdings haben sich indeß diese Theorien unserer „Gelehrten“